



# Better Health Begins With You!

## سلامت بهتر با شما شروع می شود!

1. Eat 6 to 11 small servings of low-fat bread, cereal, rice or pasta daily. For instance, choose oatmeal for breakfast, a sandwich for lunch, and plain rice for dinner.

روزانه به مقدار ۶ تا ۱۱ واحد مصرفی کوچک از نان کم چربی، برنج و ماکارونی (پاستا) بخورید.

2. Eat 5 servings of fruits and vegetables every day. For example, you might drink orange juice for breakfast, eat a salad for lunch, and have some green beans, boiled potatoes and grapes for dinner.

روزانه ۵ واحد میوه و سبزیجات بخورید. برای مثال، شما می توانید یک لیوان آب پرتغال برای صبحانه،

مقداری سالاد برای ناهار، مقداری لوبیا سبز یا سیب زمینی آب پز شده یا انگور برای شام میل کنید.

3. Drink at least 8 glasses of pure, fresh water every day.

روزانه حداقل ۸ لیوان آب تصفیه شده و تازه بنوشید.

4. Eat lean, low-fat meats, such as chicken or fish.

غذاهای کم چربی مانند مرغ و ماهی بخورید.

5. Choose low fat or fat free dairy products, such as skim milk and frozen yogurt.

لبنیات کم چربی یا بدون چربی مانند شیر رقیق یا ماست یخ زده انتخاب کنید.

6. Limit your intake of sweets and alcoholic beverages.

مقدار مصرف شیرینیجات و مشروبات الکلی را محدود سازید.

7. Take part in some form of physical activity every day. Take a walk, dance, or play.

ورزش، مانند پیاده روی و رقص را در دستور کار روزانه خود جا دهید.

8. Use vegetable oil or canola oil for cooking in place of lard or animal fat. Vegetable oils are better for you because they contain no cholesterol.

روغنهای نباتی را به دلیل نداشتن کلسترول، جایگزین روغنهای حیوانی کنید.

### Farsi Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.

